

**Le voyage du trio
GéPaRo**

Ou

**Voyager en THAÏLANDE
autrement**

**Carnet de route de
voyage**

Écrit et réalisé par Roger TEMEME

SOMMAIRE

Première partie :	Page 1 à 15
Introduction, L'idée du voyage, mes compagnons de route, quelques jours avant mes 60 ans, le projet se met en place, l'entraînement physique, Lafage, Inquiétude, rendez-vous manqué, connaissez-vous Paul, le point sur la condition physique de chacun, la condition morale, le blog Thai.	
Deuxième partie :	Page 16 à 31
Le jour « J », dernières vérifications, le départ, l'escale à Bangkok, Arrivée à Chiang Mai, Qui sont Bernard et Jacques, 1 ^{ère} journée d'acclimatation, 2 ^{ème} journée d'acclimatation, Chiang Mai.	
Troisième partie :	Page 32 à 47
Première étape, deuxième étape, troisième étape, Sukhothai, quatrième étape.	
Quatrième partie :	Page 48 à 60
Cinquième étape, sixième étape, septième étape, huitième étape.	
Cinquième partie :	Page 61 à 73
Neuvième étape, dixième étape, onzième étape, douzième étape, treizième étape.	
Sixième partie :	Page 74 à 84
Quatorzième étape, quinzième étape, le cornac, seizième étape.	
Septième partie :	Page 85 à 108
Dix septième étape, dix huitième étape, les + et les - de ce voyage, conclusion, quelques recommandations avant le départ, un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de politique, les provinces, l'économie, la démographie, la culture, le tourisme.	

INTRODUCTION

Pourquoi GéPaRo ? Tout Simplement :

- ✓ **Gé** pour Gérard
- ✓ **Pa** pour Paul
- ✓ **Ro** pour Roger; Trois amis décident de faire un voyage en Thaïlande et à vélo, en parfaite autonomie.

Départ le 11 février 2008

Retour le 03 mars 2008

Point de départ : Chiang Mai, puis route vers le Mékong pour longer la frontière Laotienne jusqu'à la frontière Cambodgienne et retour par Bangkok.

"Le meilleur qu'on puisse ramener de voyages, c'est soi-même, sain et sauf."

Sagesse Persane

L'idée du voyage

Si, pour beaucoup d'entre nous, le 1^{er} mai évoque la fête du travail ou des travailleurs, ou encore un jour férié ou la fête du muguet, pour moi elle revêt aussi le souvenir d'une date anniversaire.

En effet, en 1997, ce fût le jour où je suis parti aux Etats Unis d'Amérique pour faire la traversée à vélo, d'Ouest en Est en partant de San-Francisco et arriver à Washington D.C en moins d'un mois.

Je m'étais lancé ce défi pour ma cinquantième année et j'en garde encore un souvenir à jamais gravé dans ma mémoire.

Le tracé de mon journal de voyage et les photos que j'avais réalisés m'aident ainsi à conserver cette mémoire et aussi à revivre certains moments ou certains épisodes de ce périple dans les moindres détails.

Ce fût un challenge fabuleux avec des hauts et des bas, mais il en reste que je suis assez fier de l'avoir réussi et d'avoir prouvé qu'à cinquante ans, un homme est à la force de l'âge.

Je peux vous dire que ce voyage inhabituel a eu des retombées que je ne pouvais estimer, tant l'ampleur et la ferveur de mes émotions vécues ont été grandes.

Voilà donc 10 ans que j'ai réalisé cette performance et j'ai constaté, depuis 2 ou 3 ans, que cette date anniversaire tendait à passer au second plan de mes souvenirs.

Est-ce bien raisonnable ?

Il est vrai que depuis cette date, je n'ai rien fait d'extraordinaire à vélo sinon, Brunoy/ Agen, une balade en Irlande et ma dernière grande randonnée, Brunoy/les Vosges en descendant jusqu'en Suisse et retour puis une balade en pays Basque.

Des problèmes familiaux et une tendinite au tendon d'Achille ont ralenti sensiblement la fréquence de mes sorties à vélo et cela s'est traduit par une prise de poids de 10 kilos qui sont désormais un nouvel handicap à traîner.

Il est aussi réaliste de constater qu'en dix ans de temps, les performances physiques se sont dégradées car le poids des années est à prendre aussi en considération.

Pas question d'en rester là, c'est pour cela que j'ai proposé à mes deux compagnons qui m'ont accompagnés lors de ma dernière grande randonnée, d'envisager une autre grande sortie.

Des raisons de dernières minutes ont avorté ces derniers projets mais j'ai profité de mon départ en retraite pour fêter aussi par la même occasion, ma soixantaine d'années et pour relancer l'idée d'un grand périple digne de ce nom mais avec toute la modestie relative à nos âges.

L'idée première était de retourner aux USA et de faire les grands parcs de l'Ouest des États Unis.

Mes compagnons de voyage

J'ai fait cette proposition à Paul, mon complice de tous les jours, qui a acquiescé avec enthousiasme cette idée et qui après en avoir parlé à Gérard, m'a fait une contre-proposition.

Cette contre proposition était d'aller en Thaïlande au lieu de retourner aux États Unis. Ayant eu la chance de découvrir ce pays en 2004, j'ai considéré que cette seconde alternance était d'avantage à notre portée. De plus, j'ai gardé contact avec un ami français qui vit depuis de nombreuses années à Chiang Mai et qui se fera un immense plaisir de nous aider dans la logistique pour faire de cette ville notre point de départ.

L'idée fait son chemin et le nouveau projet que je propose de réaliser est de partir de Chiang Mai, situé au nord de la Thaïlande, de se diriger vers l'Est du pays jusqu'à la frontière du Laos, de longer le Mekong, redescendre vers le Sud et de remonter sur Chiang Mai en formant une grande boucle d'environ 3.200 kms.



Gérard



Paul



Roger

Quelques jours avant mes 60 ans

Nous voici à mi-octobre et je suis satisfait de savoir que l'idée de ce voyage fait son chemin et que Paul a déjà réservé les billets d'avion.

Le départ est annoncé pour le 11 février et le retour pour le 04 mars 2008.

Nous avons décidé, Paul, Gérard et moi, de nous rencontrer autour d'un repas pour parler d'une manière un peu plus précise de l'itinéraire.

Prenant exemple sur mes derniers voyages, la carte « Michelin » me paraît bien adaptée à débroussailler cet itinéraire. De plus, les noms des villes sont en Français et en Thaïlandais, ce qui nous facilitera la tâche si nous avons des problèmes d'orientation.

Bernard, mon ami habitant Chiang Mai, est maintenant prévenu de notre arrivée et il m'a fait savoir qu'il nous attendait de pied ferme.

C'est le vendredi soir 26 octobre que nous nous sommes retrouvés chez Paul autour d'une bonne raclette pour une réunion de travail préparatoire.

Le projet se met en place

La proposition de l'itinéraire que j'avais envisagé, c'est-à-dire de longer le Mékong le plus longtemps possible avec la frontière Laotienne, retenait l'approbation de mes 2 compères.

Le type de randonnée cyclotourisme, à savoir lier la pratique du vélo aux visites touristiques, était retenu.

La moyenne quotidienne ne devrait pas dépasser 110 à 120 km jour. Notre périple ne ressemblera pas à un exploit sportif mais tout simplement à un voyage itinérant qui nous permettra de découvrir, autrement, certaines régions de ce pays pas très connues des touristes de la plupart des tours opérateur.

Mes ambitions se réduisaient à atteindre un objectif de 1.600 à 2.000 kilomètres.

A part la réservation des billets d'avion nous ne réserverons aucun hôtel à partir de la France. Nous laisserons place à l'aventure.

A propos du billet d'avion, il faut que je signale que, par l'entremise de Paul, ancien cadre de la compagnie « Air France », nous avons réussi à avoir des billets d'avion Paris/Bangkok, aller/retour à 395 €uros au lieu de 1.200 €uros par la compagnie « Air France ».

De ce fait, le budget total estimé pour notre voyage est de 1.200 €uros, ce qui nous paraît tout à fait raisonnable.

L'entraînement physique

Avant un tel voyage, il faut un bon entraînement physique afin que l'accumulation des kilomètres parcourus quotidiennement ne deviennent une galère. C'est un bon moyen aussi pour ajuster les derniers réglages de nos vélos.

J'estime qu'il faut parcourir 2.000 kms minimum avant de prendre le départ de ce périple. Le principe est simple, pour un voyage de 2 000 kms, il faut avoir parcouru 1 à 1,5 fois la même distance pour être à l'écoute de notre corps et se sentir à l'aise sur notre monture.

Christian, un compère bien connu de notre périmètre d'amis, a profité d'un séjour programmé dans sa maison de campagne en Aveyron, avec Alain, encore un autre compère, pour nous inviter à partager les sucres lents nécessaires à la forme physique, à partir du 20 novembre.

Voici le mail reçu pour cette invitation :

Mes chers amis (cyclistes),

Au détour d'une conversation d'hier soir, Paul a évoqué la possibilité d'un entraînement cycliste en Aveyron fin novembre.

Sachez que le règlement de la course Brunoy - Saint André de Najac - Paris, est prêt depuis ce matin.

Dates : Accueil du 20 au 28/11/2007 dans la maison d'hôtes "Chez Christian - Lafage - St André de Najac - 12270 Najac"

Accès : le plan sera communiqué dès confirmation

Hébergement : en dortoir 3 lits dans un dortoir (2 lits de 90, 1 lit de 140 : draps, linge de toilette fournis)

Repas : "ad libitum", sucres lents ou cassoulet, foies gras et confits.

Horaires d'accès : y'a pas de clé sur la porte.

Température ambiante : Cheminée bois + chaleur humaine.

Servitude : atelier de menuiserie dans la maison, donc Lurem 5 opérations (80 dba) entre 8 h 00 et 11 h 45 (apéro sauf pour les sportifs), puis 15 h 00 (après la sieste), et

17 h 45 (apéro idem).

*Travaux en cours : Porte pour la remise de la maison de mon fils en bourgogne/
Diverses bricoles en bois à la demande.*

Tourisme : Visite d'une stabulation libre de 70 vaches : label "Veau du Rouergue et du Ségala" chez Pascal Castelnau (soutien à l'agriculture familiale et possibilité d'aide), pèlerinages sur les racines d'Alain Blanquet.

Participation : ouverte à tous les cyclistes libres et de bonnes moeurs, sachant qu'il n'y a qu'un seul dortoir disponible)

*Bon ! si vous ne venez pas, on pourra bricoler, bouffer, picoler et travailler à l'améliora
....., quand même, mais ce serait dommage de ne pas vous tenter par un moment de pur plaisir !*

On vous attend.

Christian

Le défi est levé, nous retenons la période du 21 au 27 novembre. L'Aveyron a le relief qu'il nous faut pour un bon entraînement.

Paul nous propose une deuxième période d'entraînement au mois de Janvier, chez un de ses amis, du côté de Orthez.

Après avoir consulté nos épouses respectives, nous avons l'accord de celles-ci et cette nouvelle semaine d'entraînement se situera entre le 21 au 27 janvier.

Les bonnes résolutions ont été prises et nous en sommes tous satisfaits.

Jeudi 1^{er} novembre, c'est une bonne occasion d'aller souhaiter un bon anniversaire à Lionel qui fête ses 26 printemps. 85 km par beau temps c'est bien agréable et il faut profiter du changement d'horaire pour partir à 8h00.

Le dimanche suivant, c'est à dire le 4 novembre, nous remettons ça et profitons d'un temps clément pour faire 95 km.

Le coup de pédale est plus sûr pour ce qui concerne Paul mais on sent encore le manque évident d'entraînement.

Quant à moi, sorti à peine d'une bonne crève, je m'efforce à mouliner et à ne pas trop forcer sur les développements comme j'aime le faire couramment durant mes sorties. Les tours de pédales deviennent plus fluides et je compte bien persister de la sorte jusqu'à notre départ.

Le bruit désagréable d'un roulement de ma cage de pédalier commence à me taper sur le système et il faut que j'y remédie rapidement en le remplaçant ou le donner en réparation. L'après midi, j'en profite pour graisser ma selle en cuir « brook's » pour lui donner une meilleure souplesse.

Il est important de constater que ce prochain grand voyage s'installe dans nos têtes et que la motivation se cultive comme il se doit. Dommage que Gérard ne s'entraîne pas avec nous mais connaissant sa condition physique, nous ne nous faisons aucun souci sur ses capacités de relever ce futur défi.



Départ pour l'entraînement, un bon matin à Lafage.



Le soir au coin du feu après une bonne journée d'entraînement (Alain, Paul, Christian, Roger)



Au petit matin à Lafage

Lafage se situe à 7 kilomètres au nord de Laguépie et au sud de Najac.

Laguépie est une commune française, située dans le département de Tarn-et-Garonne et la région Midi-Pyrénées.

Laguépie (oc : La Guepia) est un village très ancien dont les origines remontent peut-être à l'époque romaine. Laguépie s'est considérablement développée au Moyen âge, sur les deux rives du Viaur, ne formant qu'une seule communauté.

Najac est une commune française, située dans le département de l'Aveyron et la région Midi-Pyrénées.

Najac est perchée sur la rive gauche d'un méandre des gorges de l'Aveyron sur une faille géologique. Le village et le château surplombent sur une roche, composée de schiste, la rivière et la voie ferrée.

Najac se situe sur la D39, à l'ouest du département de l'Aveyron, cinq kilomètres à l'ouest de la D922 qui relie Villefranche-de-Rouergue à Cordes-sur-Ciel.

Najac est à l'extrémité Sud de la grande faille de Villefranche-de-Rouergue (Sud-Sud-Ouest, Nord-Nord-Est) qui oriente le cours de l'Aveyron.

Najac est aujourd'hui gratifiée du label des plus beaux villages de France, décerné par une association indépendante visant à promouvoir les atouts touristiques de petites communes françaises riches d'un patrimoine de qualité.

Najac est également classée comme Pays d'Art et d'Histoire, le village est une des 5 Bastides du Rouergue, elle appartient à l'Association des Sites Remarquables du Goût et est classée comme Station Verte de Vacances.

Najac est dominée par un impressionnant château, construit en deux périodes très distinctes :

- XIIe siècle : il subsiste la base de la Tour Carrée, construite par les comtes de Toulouse;
- XIIIe siècle (les autres parties du château), construite par Alphonse de Poitiers, frère de Saint-Louis, alors devenu comte de Toulouse de par son mariage avec l'unique fille du dernier comte de Toulouse, Jeanne de Toulouse, mariage arrangé par Blanche de Castille, mère de Saint-Louis.

Ce château a été surtout construit pour impressionner les habitants de Najac et des alentours. Dans une période assez instable, où les cathares sont encore persécutés, où le comte de Toulouse vient juste de tomber dans les mains du royaume de France, un donjon de plus de 40 mètres de haut avec des archères de 6m80, impressionnent grandement la population. C'est ainsi que pendant plus d'un siècle, aucune révolte n'est à signaler du côté de Najac et ce, jusqu'à la guerre de cent ans, lorsque Najac tomba entre les mains des anglais.

Pendant 10 ans, les anglais occupèrent Najac et son château, mais un soir, les najacois ont réussi à pénétrer dans le château par ruse, tuèrent la garnison anglaise et ainsi récupérèrent le château.

Jusqu'aux guerres de religion, Najac et son château vécurent calmement, rien à

signaler de particulier.

Mais pendant cette période sombre où protestants et catholiques s'entre-tuaient, le château de Najac fut occupé par le seigneur de Morlhon, un protestant mais cela ne dura guère, les catholiques entreprirent le siège du château et au bout de quelques mois, à bout de vivres et d'eau, le siège pris fin.

Petit à petit après cette période, le château de Najac ne fut plus utilisé, on le laissait dépérir, se délabrer et ce n'est qu'à la Révolution Française qu'il reprit un rôle assez important, mais désastreux pour le patrimoine français. Vendu comme bien national, le château fut racheté pour une bouchée de pain par un aubergiste de la région qui s'en servit comme carrière de pierre pour construire les maisons. Selon certains témoignages, au milieu du XIX^e siècle un accident où trois ouvriers périrent arrêta les travaux de démolition. Il fut ensuite laissé à l'abandon.

Inquiétude

Le vendredi soir 07 décembre, Paul m'annonce en essayant de me rassurer, qu'il doit passer un test d'effort car il a quelques inquiétudes répétées dues à un mal de poitrine pendant l'effort.

Dans tout voyage de ce genre, il vaut mieux prévoir le pire que d'être devant des situations ingérables lorsque l'on se trouve à plusieurs milliers de kilomètres de son domicile.

J'espère que ce test d'effort ne révélera aucune anomalie qui viendrait contrarier notre beau projet, mais encore une fois, il est bon de partir confiant que inquiet.

Après quelques jours, Paul m'informe que tout va bien et qu'il n'a plus aucune excuse pour continuer son entraînement.

Rendez-vous manqué

Le 26 décembre, j'ai repris contact avec Gérard afin de programmer une sortie sur 4 à 5 jours avant notre départ.

Gérard n'attendait qu'une confirmation et la semaine du 21 au 27 janvier 2008 semble arranger tout le monde pour cet entraînement et cette dernière mise en condition avant le départ.

C'est vrai que maintenant, étant retraité depuis le premier janvier 2008, je vais pouvoir m'occuper d'avantage de cette préparation.

Comme je l'ai dit juste avant, cela arrange tout le monde, Gérard, Paul et moi, de se retirer en dehors de la grande banlieue parisienne et faire 4 à 5 jours de vélo mais ce n'était pas sans attendre la réplique de mon vieil ami, Paul qui me glisse gentilleme

M.cher roger

loin de moi l'idée de remettre en cause des décisions et je me plierai au fait majoritaire

à propos de notre préparation jusqu'au départ le 11/2 cependant je te redonne ma position , à savoir enchaîner les sorties mais au départ de Brunoy pour 2 raisons:

-nous ne sommes pas maître du temps en janvier-février

-notre présence chez nous à partir de 16h nous permet avant départ de régler pas mal de situations

j'ai qq indisponibilités 26/1 réunion création chapitre, 26/1 invitation chez moi,30/1 à partir de 15h A.G des assesseurs tribunal,31/1 je siège au tribunal, 2et 3/2 invitation voisins à la st vincent, 5/2 tribunal

je suivrai votre position....

Connaissez-vous Paul ?

Je me permets de vous le présenter en toute amitié et même en toute fraternité.

A la lecture de son mail, on devine bien le personnage. Paul est boulimique d'activités et il ne dit que le dixième de ce qu'il va faire. Impossible de le changer à son âge malgré ses promesses.

Son épouse, Suzy, rigole doucement lorsque Paul prend un nouveau rendez-vous.

Maintenant elle n'arrive plus à le suivre. Son agenda est un grand calendrier annoté de mille rendez-vous. Il n'est pas rare de constater 2 à 3 rendez-vous dans la même journée mais le moment venu, il choisit le rendez-vous le plus important à ses yeux et fait une prière pour que les dieux ne lui tombent pas sur la tête pour les autres rendez-vous qu'il ne peut pas honorer.

Si un jour vous le rencontrez et qu'il vous dit qu'il passera prendre un pot chez vous très prochainement, il tiendra sa promesse mais sachez que vous êtes au moins le 650 ième sur sa liste.

Je crains même que lors de notre voyage en Thaïlande, il nous dise :

- « j'ai oublié de vous dire,.... demain je ne pourrai pas rouler avec vous car je dois me rendre à Bourges pour préparer la réunion d'après demain qui a lieu à Strasbourg où je dois récupérer un ami à qui j'ai promis d'aller faire une descente dans la vallée blanche..... mais je vous promets que je reviendrai le plus tôt possible parmi vous pour continuer notre voyage.... ».

C'est tout à fait dans le domaine du possible lorsque l'on connaît bien Paul mais j'espère qu'il ne m'en voudra pas d'avoir parlé de lui en ces termes et aussi quelque peu exagéré sa caricature.

Après tout, ce n'est pas de ma faute s'il a trop d'amis.

En résumé, nous sommes restés chez nous durant la semaine. Il n'y a pas eu de deuxième semaine d'entraînement et Paul et Gérard ont enchaîné ensemble 2 jours de vélo 85 km le mardi et le mercredi nous avons fait 95 km, ensemble.

Sacré Paul !

Le point sur la condition physique de chacun

Cette dernière sortie m'a permis de constater que Gérard n'était pas du tout dans le coup et qu'il lui manquait plusieurs heures de selle à son actif.

Je ne me fais pas trop de mouron pour lui car il sait vite se mettre à niveau mais il en bavera certainement les premiers jours.

Paul me paraît en forme mais un peu juste en entraînement. Il s'est bien entraîné mais pas d'une manière rigoureuse.

Quant à moi, j'arrive aux 2.000 km que je m'étais fixés avant de partir et je me sens en pleine forme. Nous sommes à 3 semaines du jour « J » et je compte bien faire encore 5 à 600 km avant le départ pour ne pas être en difficulté physique tout au long de ce voyage en Thaïlande.

J'ai aussi complété mon entraînement par des exercices de musculation en fréquentant deux fois par semaine une salle de gymnastique à quelques centaines de mètres de chez moi.

La condition morale

Avant de prendre la route d'un tel périple, les peurs et appréhensions remontent à la surface.

Gérard est inquiet car avant son départ, il doit régler un problème notarial pour la vente de sa maison.

Il craint des problèmes de dernière minute qui l'obligeraient à renoncer à prendre le départ.

Paul gamberge ; ce voyage va tomber pendant la préparation des élections municipales et cantonales et pour une fois, il ne sera pas présent pour aider ses amis du Parti.

L'éloignement et la durée de ce périple l'inquiètent aussi mais il fait mine de ne pas le montrer.

Quant à moi, mes inquiétudes concernent l'état de santé de mes parents et surtout de ma maman qui n'arrive pas à reprendre le dessus depuis le décès assez récent de sa soeur.

Le Blog Thai

Avant de prendre le départ, j'ai eu l'idée de créer un « blog » de manière à pouvoir donner quelques nouvelles à la famille proche et aux amis.

En espace d'une petite heure, Lionel s'est mis au clavier et m'en créa un sur mesure et en relation avec mon nom de domaine pour éviter toutes les publicités parasites.

L'adresse de ce blog sera : rogertememe.org/blogthai

Si vous n'avez pas encore été le visiter, je vous invite à y aller avant qu'il soit détruit.